

【一家言】

畏法度者最快乐

◎李阳

《明史杂俎》记载，明朝开国皇帝朱元璋曾问群臣：“天下何人最快乐？”答案五花八门，无外“功成名就”“金榜题名”“富甲一方”，朱元璋听后不以为意。一个叫万钢的大臣答道：“畏法度者最快乐。”一语惊人，朱元璋也颇为满意。孔子曾经说过：“从心所欲不逾矩。”欲乃欲望，矩即规矩，“从心所欲”和“不逾矩”，看似矛盾却是必然，只有不逾矩方能从心所欲；心中有戒尺，做人有规矩，做事有准绳，才能内心澄明、身心自由。没有规矩的玻璃容易碎。许多贪官落马身陷囹圄走上不归路，就是因为心中少一个“畏”字。事实一再证明，一个人如果失去了敬畏之心，无视法度、恣意妄为，就会如断线的风筝一样，不仅得不到自由与快乐，反而会一头栽向深渊。

慎则思，思则通微；慎则慎，慎则不败。敬畏是自律的开端，也是行为的界限，任何人任何时候都不能胡作非为、为所欲为。对于党员干部来说，只有心存敬畏，才能唤醒内心深处的道德律令，才能有如履薄冰的谨慎态度、战战兢兢的戒惧意念，才能让权力不偏私、行为不越界。相反，失去了敬畏之心，思想防线就会悄然失守，精神堤坝就会轰然倒塌，结局只能是身败名裂、自食恶果。

能克己，方能成己。世界上难以战胜的，往往是潜藏在内心的自私、贪婪、惰性弱点和缺陷。许多落马贪官讲，把他们送进监狱的不是别人，而是他们自己，正是因为自己有贪念、有弱点，才会被一步步拉下水。总想着假公济私、损公肥私、损人利己，那么得到越多，失去也越多，最终只会剩下悔恨和悲伤，何谈快乐？时常刀刃向内、反躬自省、防微杜渐，善于从他人的前车之鉴中汲取教训，修身正己、立德固本，方能增强抵抗力、提升免疫力，以内无妄思保证外无妄动，永葆安宁心境、独守清廉乐土。

养心莫善于寡欲。一箪食、一瓢水、居陋巷，颜回尚能安贫乐道、不改其乐。《庄子·天道》有言：“素朴而天下莫能与之争美。”朴素是一个人的灵魂底色，越朴素的东西，才是越恒久、越美丽的。追名逐利之风吹拂下，人若不加注意，便会陷入利益的漩涡，无法自拔。只有时刻保持一颗平常心，不为名利所惑、不为金钱所动、不为权力所困，才能动不越规、行不逾矩，有为了世、有益于人。

畏法度者，往往是最快乐的；守规矩者，恰恰是最自由的。把权力当作谋取私利的工具，把贪腐当作人生的乐趣，看似表面风光无限，实则惶惶不可终日。把党纪国法铭记于心，守住底线、不越红线，方能把稳前行的方向，守住做人的快乐，志之所趋，不可阻挡，在新时代新征程中奋勇争先、建功立业。

【街谈】

“花式解压”须防过犹不及

◎付彪

如今不少年轻人面临升学、工作、人际交往等压力，一些人选择看解压视频、购买解压玩具、做手工等缓解内心的焦虑情绪。近日，拥抱大树、代遛狗等，也因具有情绪治愈效果而相继走红。这些解压方式真的有效吗？年轻人如何从根本上缓解焦虑状态？

《中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》显示，18岁至34岁的青年焦虑平均水平显著高于成人期的其他年龄段。面对学业、就业、事业、婚恋、人际交往、经济事务等压力，一些年轻人努力应对心理不适，采取多种手段自我解压，甚至花钱为疗愈“买单”。在某电商平台，多款解压商品月销量在1万件以上。而在短视频平台，解压类视频累计播放量更是超千亿次。

除了有助于解压的商品，一些线下形式的解压消费也日渐兴起。例如解压馆，其主要提供解压体验，比较常见的有枕头大战、玩海洋球等解压项目。能让消费者抛去杂念、专心做手工的DIY手作馆，也颇受有减压需求的年轻人欢迎。与此同时，陆地冲浪、剧本杀、射箭、沉浸式动感单车等体验项目，被视为年轻人自我疗愈式的“减压阀”。

在日常生活中，每个人都不可能避免地面临各种压力。如果精神内耗过大而又得不到及时纾解，很容易影响身心健康。这些“花式解压”的魔力，源于年轻人追求的共情。比如，看洗毛毯、修马蹄的视频，会觉得视频中洗掉修掉的不是污垢，而是日常生活中像污垢一样粘在自己身上的人和事。这种心理投射使其在观看此类视频时产生一种共情，从中获得快感、释放压力。但若沉迷其间，耗费过多的精力财力，也无助于纾解压力。

正如心理专家表示，适当解压的方式能在一定程度上缓解焦虑心理，获得短暂的宁静自在，但在此过程中关键要把握好“度”。也就是说，年轻人中流行的“花式解压”可以有，但凡事要掌握分寸，坚持适度原则，防止过犹不及。毕竟这些解压方式的成效只是短暂性、瞬间性的，无法从根本上药到病除，甚至还容易掉进消费主义的深坑无法自拔，让努力赚来的钱打了水漂。

压力来源不同，减压方式也因人而异。对年轻人来说，想从根本上缓解焦虑状态，首先要找到自己的压力源，比如来自正向追求的压力，应客观分析和规划好工作与生活，学会自我调节、放松心情，增强奋斗的韧性和自信。其次，要采取正确的减压方式，比如听音乐、读书、与朋友倾诉，以及做一些瑜伽、跑步等运动，激发自己的快乐因子。当压力太大导致抑郁等心理问题，应当及时就医，向专业人士寻求帮助。

此外，社会在激励年轻人奋发有为的同时，也应创造友好、包容的发展空间，如减轻就业压力、打通晋升渠道、消除职场中的负面因素等。这些方面做好了，年轻人杂七杂八的牵挂少了，就会心无旁骛地做事，专注于自身的成长。

北疆观察

来一场博物馆与公众的双向奔赴

◎安华祚

内蒙古历史文化厚重，人文资源丰富，全力打造“北疆文化”品牌，让根植在北疆大地的优秀文化在新时代活起来火起来，亟需我们紧紧抓住“博物馆热”，来一场“馆”与“人”的双向奔赴。

值得我们深思。

有特色才能“热”起来。浙江杭州南宋德寿宫遗址博物馆在遗址上打造沉浸式体验，以原貌、原尺度立体标识展示；山东青州博物馆邀请剪纸、泥塑等非遗传传承人，根据馆藏文物和青州文化中的典型元素进行创作，并邀请观众参与互动；内蒙古博物院启动“数字博物馆流动展车”下基层活动，将文物展览送到群众家门口……各地的实践无不证明：激发博物馆的活力，需要用“一方水土”滋养“一方空间”。只有不断挖掘自身特色，做好内容创新，打造与自身相适应的“博物馆+”，拉近大众与博物馆的距离，才能让博物馆焕发源源不断的生命力，

“别具一格”汇聚起更多人气。

“活”起来才能“火”起来。博物馆不能成为单纯的展览馆，而是应该千方百计让躺着的“历史”“活”起来，让深奥的科学“燃”起来，让珍藏的艺术瑰宝和文化遗产助力人们知识的增长、精神的滋养。显然这需要博物馆敞开怀抱，以更主动“触网”的姿态，扩大文化供给，开拓出更富现代意涵、更具丰富多元的表达。在网红博物馆中，广泛使用文物数字化技术、开展各种线上线下互动活动已成常态。一些沉睡在库房的文物被“激活”，古老的文物焕发“严肃”的面孔，由高冷变为亲民、由陌生变为熟悉……进一步推动文化与科技深度融合，中华优秀传统文化一

定能在数字经济时代，绽放出耀眼的光彩。

一器一物浓缩文化，方寸之间解码文明。内蒙古历史文化厚重，人文资源丰富，全力打造“北疆文化”品牌，让根植在北疆大地的优秀文化在新时代活起来火起来，亟需我们紧紧抓住“博物馆热”，来一场“馆”与“人”的双向奔赴。一方面，各博物馆在进行创新的同时，要守住匠心，避免形式的喧宾夺主，用文物讲述历史，让文化滋养社会；另一方面，追逐博物馆热的人们也要沉下心来、静得下气，不仅仅满足于浅尝辄止的拍照打卡，深入去了解所见之微毫背后诠释的深沉历史，与文物来一次“走心”的深度交流，真正让博物馆打卡产生永久记忆和美好回忆。

馆藏从方寸展厅走向大千世界，人们从五湖四海涌入一方馆舍，博物馆正引领新的文化趋势。珍视文化热情，正视文化需求，因时而动、顺势而为，方能让这波热度细水长流，让更多人、与优质文化资源相遇，让传统文化更好地滋养美好生活。

■画里有话

全面实施“跨省通办”，有效解决异地办事折返跑、耗时长、成本高等问题



“跨省通办”更便捷

近日，公安部发布26条措施，对首次申领居民身份证、申领临时居民身份证、户籍证明开具、无犯罪记录证明开具等事项，全面实施“跨省通办”，有效解决异地办事折返跑、耗时长、成本高等问题。

新华社发 程硕 作

【洞见】

以学促干求实效谋实绩

◎鱼于

把学习作为政治责任和第一需要，作为一种精神追求和生活方式，把党的创新理论与学习专业技能、各种新知识结合起来，不断开阔视野、丰富知识、提高素养，运用党的创新理论研究新情况、解决新问题。

“头雁”领航，“雁阵”齐飞。党员干部以学促干，坚持以身作则、以上率下是一种有效的领导方法和工作方法。带头谋划工作思路和具体举措，主动站在改革发展的主战场、急难险重的第一线、重大斗争的最前沿，身先士卒、冲锋在前，是最有力的动员，也是最有效的引领。学

在深处，谋在要处，干在实处。用所学问计于民、问需于民、问政于民，把人民利益置于最高位置，时刻不忘“我是谁、为了谁、依靠谁”，用正确的政绩观凝心聚力谋发展。

为官一任，造福一方。群众的眼晴最雪亮，感受最直接。虚头巴脑、耍嘴皮，不干实事不下实功，老百姓是不会买单的；热衷形象工程、政绩工程，对群众的急难愁盼采取“选择性治理”，老百姓是不会乐意的；只顾眼前利益，不管子孙后代，老百姓是不会满意的。笔走龙飞凤舞，字迹缺泥土，都是表面文章，唯有以学促干，到基层去、

到实践中去、到群众中去，方能把握“实”的内涵。

喊破嗓子，不如甩开膀子、干出样子。党员干部要始终坚持以学促干、求真务实、真抓实干，切实在干实事中推进工作和事业，在干实事中服务和服务造福群众，在干实事中提高能力素质和境界。对组织真心实意、对群众真情实感、对工作真抓实干，光明磊落、襟怀坦白，言行一致、表里如一，干实事求实效，说老实话做老实人，始终坚持脚踏实地，尊重客观规律，察实情、出实招，善始善终、善作善成，努力在学干结合中出思路、想办法、抓落实。

德莫高于愿干事，行莫善于会干事，绩莫大于干成事。干在“实”处永无止境，只要广大党员干部肯干事、敢干事、会干事，就一定能干成事、干好事。

【来论】

厚植乡村振兴人才沃土

◎钱立功

淡薄，缺少长远的人才队伍建设规划，缺乏人才忧患意识和危机意识。有的选人用人机制不够完善，人才评价、激励机制缺少创新，人才流动渠道不够畅通。有的因受地理位置、交通条件、自然环境、待遇偏低等因素影响，难以吸引优质人才。有的在人才培养上投入少、办法少，培训形式和内容单一，深造提升机会匮乏，人才队伍难以适应乡村经济发展与乡村振兴的现实需要。此外，施展舞台小、发展空间少、晋升渠道不通畅，也是乡村人才容易流失的原因之一。

破解乡村人才“四难”问题，必须做好引才、育才、用才、留才四门

功课，从培养、使用、评价、服务、支持、激励等各方面、全链条破除体制机制障碍，加快形成有利于人才成长的培养机制、有利于人尽其才的使用机制、有利于人才各展其能的激励机制、有利于人才脱颖而出、公平竞争、让各类人才在乡村沃土扎根集聚，让创造活力竞相迸发、聪明才智充分涌流。

充分发挥人才聚合效应，才能为乡村振兴聚人气、增底气。在引才育才聚才实践中，坚持培养与引进相结合，既注重人才培养、加强人才培训，全方位培育本地人才；又“筑巢引凤”，拓宽乡村人才来源，通过各种政策措施吸引有智之士投身

乡村、振兴乡村。

引得来还要留得住。厚植人才发展沃土，就要巧打“待遇牌”，多出“感情牌”，健全人才成长机制、制定人才发展规划，以实实在在的实际行动提高乡村软硬件质效，搭建各方面人才施展才干、大显身手的广阔舞台，让人才留得住更能留得住。

用好人才是发挥人才效能、赋能乡村振兴的关键。要善用人才资源，将人才放到合适的岗位上，给予足够的成长空间。对待人才，要用全面、辩证、开放的观点，既“压担子”“打板子”，又“墩苗子”“搭台子”，积极为其分忧减压、鼓励撑腰，着力营造尊才、爱才、惜才、扶才的良好氛围，让人才各展其华、各尽其能。

功以才成，业由才广。着力破解人才“四难”，大力引才、积极育才、灵活用才、设法留才，才能不断汇聚起乡村振兴的磅礴力量。

共有精神家园

不能胜寸心，安能胜苍穹

【出处】

(清)袁自珍《自春徂秋，偶有所触，拉杂书之，漫不诌次，得十五首》(其一)

【原典】

道力战万籁，微芒深其功。
不能胜寸心，安能胜苍穹。
相彼鸾与凤，不栖枯枝松。
天神倘下来，清明可与通。
返听如有声，消息愈愈章。
死我信道笃，生我行神空。
障海使西流，挥日还于东。

【释义】

《自春徂秋，偶有所触，拉杂书之，漫不诌次，得十五首》是清末著名启蒙思想家袁自珍所作的一组古体诗。“不能胜寸心，安能胜苍穹”出自第一首，意思是说，如果连自己的心都控制不住，又怎么能够战胜客观世界呢？这两句诗充分体现了诗人对“心力”的推崇，旨在阐明精神力足以战胜外界干扰。后人常用这两句勉励，人只有从自身入手，管好自己，控制好内心的贪婪、惰性等特点，才有可能成就一番事业。

在《王癸之际胎观第四》一文中，袁自珍又言：“心无力者，谓之庸人。报大仇，医大病，解大难，谋大事，学大道，皆以心之力。”天下万事无一不需要“心力”为之，有“心力”才能有所担当、有所进取。其实，袁自珍的非凡才气、过人意志、宏伟抱负及其诗文中丰富奇崛的想象、壮丽浩渺的意境，也均源自他的“心力”。

“心”是精神之源，是信仰之根。一个人有什么样的内心，就会有什么样的思想境界和行为举止。面对外部客观世界，人难免受到各种欲望的诱惑，必须不断提高自身修养，克制内心的欲望杂念，涵养高尚品德，提升精神境界，如此才能百毒不侵、力量无穷。

【启悟】

重视修心是儒家最重要的价值观念和文明传统。《礼记·大学》说：“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知，致知在格物。”《孟子·离娄下》说：“大者，不失其赤子之心者也。”王阳明说：“人人自有定盘针，万化根源总在心。”“寸心”虽小，但却主宰着人的行为，控制着人的活动。

“胜寸心”，其实说的便是人要想有所成就，必须先战胜自己。固然每个人天生都有弱点和缺陷，在一生的工作和生活中可能会遇到各种困难、挫折，以及无数意想不到的挑战，每当这个时候人性的弱点和缺陷就可能动摇奋斗的决心，让人产生退缩甚至放弃的打算。这时就需要强大心智去战胜内心懦弱、胆小的自己，激励自己勇敢战胜困难和挑战，在困境中坚持奋斗。

“破山中贼易，破心中贼难”。“胜寸心”是一件难事，既需要持之以恒，更需要坚韧不拔。唯有常存修身之念、常怀敬畏之心，严于律己、坚守本心，不为名动、不为利诱，堂堂正正为人，踏踏实实做事，面对纷繁世事抵得住诱惑，耐得住寂寞，管得住小节，筑牢防腐拒变的思想防线，才能始终保持正确的人生航向，在工作、生活和自身修养上都有所作为，在心无旁骛的奋斗中成就一番事业。

(袁宝年)